

真宽恕的奇迹

释放自己，自由去爱

[美] 汤姆·卡彭特 著 彭展 译



The Miracle of
Real Forgiveness
Freeing Us to Love

宽恕就是认清了，
你以为弟兄做了对不起你的事，
其实不曾发生过。
当我们宽恕时，奇迹自然会发生！

宽恕运动创始人、
《觉醒的对话》作者、奇迹课程资深教师
汤姆·卡彭特与你分享真宽恕的实修经验！



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



真宽恕的奇迹

释放自己，自由去爱

[美] 汤姆·卡彭特 著 彭展 译

**The Miracle
of
Real Forgiveness**
Freeing Us to Love

图书在版编目 (CIP) 数据

真宽恕的奇迹：释放自己，自由去爱 / (美) 卡彭特著；彭展译. —北京：华夏出版社, 2014.7

书名原文: The Miracle of Real Forgiveness: Freeing Us to Love

ISBN 978-7-5080-8130-4

I. ①真… II. ①卡… ②彭… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第109210号

Copyright © 2010 Tom Carpenter

Simplified Chinese Copyright © 2014 HUAXIA PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

版权所有，翻印必究

北京市版权局著作权登记号：图字01-2013-5081

真宽恕的奇迹：释放自己，自由去爱

作 者 [美] 汤姆·卡彭特

译 者 彭 展

责任编辑 王占刚

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市兴达印务有限公司

装 订 三河市兴达印务有限公司

版 次 2014年7月北京第1版 2014年7月北京第1次印刷

开 本 670×970 1/16开

印 张 11.5

字 数 140千字

定 价 39.00元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028
若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。 电话: (010) 64663331 (转)

谨以本书，献给我亲爱的朋友罗伯特·霍尔登（Robert Holden）。我们由衷地感激他的帮助与支持，促成了宽恕运动（Forgiveness Movement）的诞生，我们非常感恩他送来的幸福工程（Happiness Projects）之礼，他真的是我们意识当中一位充满真爱的天使。

你并非自己所认定的那个样子

试着想一想，如果一整天，你的心中只有欢乐与充满爱的想法，你的生命将会是多么不同？你所遇见的每个人都满含笑意，闪耀着幸福的光芒。再也没有了疾病、匮乏、冲突与饥荒，再也没有了争斗、指责、期待、时间与死亡。和平取代了世间的恐惧。再也没有任何词汇能够去描述仇恨，因为一切让我们远离爱的理由都已消散。这就是我们心灵的本然状态——当它不再为罪咎的想法所充满；这也是我们的世界——此刻它已没有罪责可供评判。这正是真宽恕的奇迹将会引领我们到达的地方。

对于我们大部分人而言，世界与上述的理想国度似乎截然不同——一目了然，理想与世界之间似乎鲜有交集。然而，我们需要学习领会的是，理想的国度是先存于心，然后才向外投射成为物质的世界。正是我们的想法让世界显现成为它看上去的样子，因此，我们所看到的世界的未来走向，完全是根据我们内在心灵状态的改变而改变。

我们并非自己所伪装的那个人，我们并非形单影只的“独立个体”，身处变幻莫测的世间，伤痕累累，彼此不同，与其他的存在体相互分离，注定在欢乐与苦难间游荡，并最终孤独地死去。我们不是自己的这个身体——虽然它表面上承载了我们的一切。我们的真实身份并非自我思想所能了解，亦非任何

由自我思想所衍生的行为所能触及。

这个世界并非它看起来的那样，好像违背我们意愿的事情能够肆无忌惮地降临在我们身上。这个世界目前所反映的只是我们内心深处最根深蒂固的信念：我们有什么地方不对劲儿。我们体验到的是彼此之间各个方面的分离与不同。“眼见为实”是我们的信条，可惜的是，只有它的反面才是正确的。我们不可能改变自己的真实身份。然而，我们却有可能相信我们所选择的信条，并体验到由这些信条所产生的结果。

具有讽刺意味的是，我们认同自己是与自己真实身份不同的某种存有，而这种错误的认同却是源于某种不真实的信条——用宗教的话来说，那是由“原罪”而生的信条。不幸看上去总是随机地降临在我们身上，这是因为我们没有认出娑婆世界不过是我们基于罪咎思想的一种妄造。

正是这种罪咎与分离的信念，妄造出了我们的世界。每一次，当我们选择仰赖于这类错误思想及其衍生思想体系时，类似的体验便会发生，并再度强化错误知见在我们眼中的真实性；而这又反过来促使我们更进一步地重复作出类似的不智之选，于是由那些换汤不换药的恐怖经历所构成的无尽循环得以永恒地持续下去。

认识到这一点，我们就更容易理解为何这个世界会呈现出我们目前所见的模样。所有的痛苦、失落、怀疑、不幸与仇恨在这里已然显现为“常态”，它们仿佛就是这个世间的“现实真相”。我们不去质疑世界是否真的应当是这副模样，抑或还有其他选项，因为它已然佐证了我们的妄想真实不虚。

事实上，我们是一体的，我们每个人都是同一心灵/灵性

之内不可或缺的组成部分。我们共享一个原因，共享一个统一的觉知——这个事实是无法改变的，无论我们的信念体系是什么。我们被创造出来的真实身份永不失落。尽管它会被层层掩埋，然而在我们的心灵当中依然保存着对于我们真实身份的觉知。尽管分离的幻相依然主导着我们的信念，但事实上我们已然开始在释放这个幻相了。清明的意识会一点一滴地升起，我们正跟随着内在觉知的指引，在潜意识那广阔无垠的千折百回中，敞开自己的心灵，朝向一个不同的觉知层面，去发现我们究竟是谁。

当某件事情的发生与我们的信念相抵触时，我们会将它称作奇迹。当我们以本书中所描述的方式来运用宽恕时，我们就是通过实践来向自己证明，证明我们的真实愿心是爱，而非仇恨。通过宽恕那些我们曾经加以评判的人或事物，我们的心灵将会敞开，觉察到某种程度的合一，并亲身体验到真宽恕为世间所带来的惊人转变，这种转变堪称奇迹。

《真宽恕的奇迹》将会帮助我们释放对于自己真实身份的错误认知，同时也释放我们对于世界的错误认知，从而敞开心扉，朝向全新的真知。它将帮助我们学习领会：和平与欢乐是源于彼此“联结”，而非相互指责或千方百计地寻求独特。它会帮助我们释放内疚——正是这份罪疚感遮蔽了我们的“真实”自性，于是，我们就能重拾爱的自由。

重新连接你的真我

每个人来到这个世间都在找寻某样东西，因为我们长期以来都深信不疑：我们的内在有着某种缺失。我们都是完整的，都是某个无瑕造物的一部分——然而在我们的觉知当中，却迟迟体会不到这一点。我们认为自己正在找寻的目标会令我们的人生更加丰富，会令我们变得更聪明、更富有，人际关系更和谐。如果我们坚持只能“向外”探寻那隐约失落的部分，那么这个情况看上去就只能是这样子了。然而，没有任何外在的事物能够真正满足我们，除非我们意识到，我们真正缺失的，是自己真我的一部分——所以我们才会有着那么强烈的失落感。我们已经被教导以不同的名字来称呼自己真我的这一部分：兄弟、朋友、敌人——或上主。

然而，要和真我的这个部分联结，却不是那么容易，因为我们已经打造出整个娑婆世界，其间的每样事物看上去都各不相同，并做着一些“彼此不能接受”的事情，以此来操练我们打磨精良的自欺艺术。每时每刻我们都在以微妙的或不甚微妙的方式重申着自己的欲望，也就是我们的需求，目的是为了相互分离。

分离是一种生活方式，让我们能够为实际上潜藏于自己心中的内疚找到一个外在的怪罪对象。为标志彼此之间的不同，我们打造出一个充满彼此分离的身体的世界，这样我们就可以

假装将自己内心深处的内疚掩藏在别人的所作所为中。在这方面，我们已经收获了巨大的成功：君不见，放眼世间，各个角落，仇恨与恐惧显得都是那么理直气壮。

本书的目的是要提出一个建议，让我们看见自己对于身处其中的世界其实还有另外一种选择。自打有时间开始，我们就一直都在誓死捍卫一个自欺的谎言，选择活在不确定性当中，时不时还点缀一些言语难以形容的痛楚、苦难与恐惧，生生世世似乎都在找寻爱与和平，殊不知，幸福生活的源泉此刻就在我们自身之内。

我们对于世界的解读仿佛真实不虚，因为我们隐约地感觉真理似乎太恐怖，所以必须将它扭曲，否则无法面对。我们继续遗忘，因为我们选择活在自欺的幻境里并臣服于幻境中的生活原则。但即使我们的心灵看似与那唯一的天心分离，某种程度的真理的临在却时刻与我们相伴。当我们接受这份临在并向它寻求帮助时，我们就搭建成一座桥梁，连通我们神圣心灵中代表实相与真理的那一部分。世界将在我们的眼光中焕然一新，因为我们的思想将不再否认我们清白无罪的合一性，而是把它带入清晰的视线里。在此，我们方能寻获那生生世世遍求不得之物，并望见我们累世旅程的终点。



真宽恕的目的是要引领我们走向真理，明白我们是谁，了解我们是什么。然而，只是讲述真理没有意义，因为这个真理迄今为止都远离我们的知觉。我们现在视自己为世界的产物，

而这个“产出”我们的世界，不过是那些我们信以为真的特质的代表而已。宽恕是一种强有力的工具，它能够改变我们思想背后的企图，使我们从评判转向结合。这又会反过来改变整个世界的目的，允许它转变成为璀璨明镜，反映出和平与欢乐的感受，而不是仇恨与恐惧的感受。

我们对于真宽恕的实际操练将会释放评判，令分离的幻相消失，于是合一的大门将会开启，我们会看见一个全新的世界，在那里我们可以全然地去爱，去感受合一，并满足我们内在真心的渴求。这才是我们真正想要的，这也是真宽恕运动将会引领我们到达的地方。



本书即将描述的真宽恕的奇迹，主要是由《奇迹课程》所教导的原则演变而来。J兄在书中用我们熟悉的语言，详述了修正我们错误知见的种种所需。他谈到宽恕是我们在世间的任务，因为宽恕是最为有效的方法，它能修正我们思想中的错误——我们误把原罪当真，并为逃避原罪而打造出一个看上去彼此分离的幻境。任何人，只要他宽恕并接受了自己的无罪本质，他自然也就会体认出所有人的无罪本质。于是，他将不会再愿意去评断任何人的过错。

宽恕是《奇迹课程》为我们提供的法宝，用于否定“人类”自我的错误知见所显现出的世间幻相，从而为我们的意识注入全新的“看法”，并在慧见的基础上重新对世界作出反应。这个宽恕的法门，毫不夸张地说，真的能够改变我们对于

世界的感受与体验，让我们每时每刻都活在和平与喜悦之中。我希望本书能够促进读者更深入地研习或从头开始学习这美妙且意义深远的教诲。

本书中，我一方面会直接从《奇迹课程》里引用章句，另一方面，我会写下大量的我直接从J兄那里学到的东西。我与他的对话始于1988年，对话中的一部分已于前期结集成书，出版为《觉醒的对话》（Dialogue on Awakening）。

我们建立了一个网站，名为“宽恕运动”，它采用论坛的形式，我们在那里可以有意识地彼此联结，专注于“真宽恕”。它的宗旨在于提供一个架构，让全世界人民，无论其种族还是宗教背景，都能够参与其中，保持觉知，认识到我们拥有一个真实不虚的选择，可以取代仇恨与冲突，结束匮乏与苦难。我们旨在证明确实存在着一条充满爱的道路，去面对我们彼此之间的不同，并治愈那满目疮痍、伤痕累累的环境与大自然。

让我们携手并进，因为我们有能力开创一个和平与幸福的新世界。我们可以放下对彼此的防卫，以及苦苦坚持的怨尤。在我们的心中，既有恐惧的黑暗，也有和平的光明。宽恕运动的核心，在于提供一个支持宽恕的网络平台，欢迎那些已经做好准备迎接和平光明的人们加入，聚合他们的光明，激励更多的人，步出黑暗，选择光明。



除非我们对于真宽恕有着全面而深刻的理解，否则它所

带来的自由可能会被误解为是在逃避痛苦与磨难，而非勇敢面对、全力疗愈。许多人都会问，我们怎么可能宽恕种族屠杀？我们怎么可能宽恕折磨、虐童与饥荒？我会直面这些问题，详尽作答，我相信答案能够为全世界带来持续的和平。我希望我们所有人都能够敞开心扉，改变思维方式，从而一劳永逸地终结仇恨与苦难，在我们的个人生活里，也在我们的集体经验中。

每个人的心中都有一个理念，用以界定宽恕所代表的意义。而我们内在的向导，则会运用所有这些理念，向我们展现出一个已被宽恕的和平世界。《奇迹课程》告诉了我们真宽恕为何物，我们将会深入地去看它的具体意义。但每当我想要用最简短的话来形容宽恕时，脑海中浮现的则是我心仪的鲁米的诗句：

远超正确的理念或错误的行动之上，有着一片更为广阔的天地，你我将在那儿相遇。

如果这个重逢的景象在你的内心中引起了共鸣，我亲爱的朋友，欢迎你来到宽恕运动以及真宽恕的奇迹。

目录

序言 你并非自己所认定的那个样子 / 001

简介 重新连接你的真我 / 001

1 欺骗的练习 / 001

2 罪咎：体验背后的隐秘动因 / 005

3 为爱之选 / 009

4 我所渴望的世界，超乎尘世之上 / 013

改变这个世界 / 019

5 一个问题，一种解决 / 022

问题 / 023

解决方案 / 024

接受责任 / 026

分裂的心灵 / 028

6 通向真实慧见的向导 / 030

圣灵的计划 / 031

圣灵的重要性 / 033

7 学习一种全新的宽恕 / 036

宽恕与奇迹 / 041

8 我们在人世间的目的 / 043

我们思想的力量 / 046

和J兄的对话 / 048

9 我们一同前行 / 051

学会认出真相 / 053

是攻击，还是对爱的呼求？ / 055

- 10 宽恕是我们共享的任务 / 059
 - 真宽恕的任务 / 061
- 11 徒然无谓的愿望与怨尤 / 065
- 12 从攻击中解脱 / 068
 - 指责的游戏 / 068
- 13 宽恕与疗愈疾病 / 074
 - 身心连接 / 076
- 14 圣灵眼中的真实世界 / 082
- 15 合一的态度 / 087
 - 共生实相和一体性 / 089
- 16 目的一致 / 091
- 17 “正义”与合一的目标 / 096
- 18 练习合一 / 106
- 19 我是谁? / 110
 - 时间——宏大的障眼法 / 112
- 20 真宽恕原则应用小结 / 114
 - 宽恕自己，自由去爱 / 118
- 21 上主的礼物 / 120
- 22 我们身为世界之光的任务 / 123
- 23 宽恕运动 / 150
 - 相互支持的网络 / 150
- 24 结论 / 153
 - 真宽恕的奇迹 / 161
 - 选择成为奇迹 / 162
 - 致谢 / 164
 - 参考文献 / 166

 欺骗的练习

心灵只能“看见”它自己信以为真的东西，而我们的世界是对于这份“看见”的经验。正因为我们信以为真的东西其实并不真实，所以它们所显现出的世界其实是非常具有欺骗性的。

身体是个载体，心灵用它来标志自己与其他心灵之间的分离。身体为心灵所“造”，它不具任何属于自己的功能。它的大脑其实并不会“思考”，而它的眼睛与耳朵也只是在转述心灵所导演的剧目。

凡是真实的，必是永恒不变的。在我们眼前的这个世界里，没有一物是永恒不变的，所以我们的世界必不是真实的。只要我们还相信世间幻相的真实性，我们就是在弄假成真，继续扮演被种种“法则”支配的受害者。

我们永恒的合一恒定不变，方为真理。为了确保我们不至于完全迷失在错误的知见中，上主将圣灵置于我们的心灵，为我们保存着这份合一的觉知，只为某一天，我们能够再度接受它作为我们的实相。当我们选择以圣灵的慧见取代自我的知见时，奇迹就发生了，因为这个选择颠覆了无明乱世的法则。当我们接受这个真理以取代自我一直紧抓不放的信念时，我们心灵之“所见”就发生了改变，于是我们眼前的世界必然相应地发生改变。



宽恕是让心灵转移焦点与注意力的途径。它由此开始唤醒那个梦中人，脱离他自述的梦境——在这个梦中，他变成了一个身体，活在一个充满差异的世界里。这是最根本的，也是必需的一步，以忆起我们合一的、无限的真我本质。然而，这一步也表达出了一种愿心，愿意去选择以一种全新的眼光来看待我们自己与眼前的世界——这种眼光是如此的新颖，以至于它乍看起来好像完全没有道理。完全放手，让“世界”走，这种眼光简直是要将“自我”连根拔起，而这份自我感，却是我们一直以来视若珍宝、视若性命，竭力捍卫的活色生香的宝贝。

以自我的信念系统来看，“放下这个世界”的想法等同于牺牲，仿佛是要告别那生我养我的地方。然而，通过真宽恕过程的实际操练，我们将逐渐从知见走向慧见，我们将会发现，其实我们从来都没有真正地体验过这个世界——我们一直体验的，不过是自己的思想而已。而当我们发现原来只有自己的想法才能让自己更幸福、更平和时，我们就不再需要去看世界，不再需要从幻境中找安慰，毕竟那儿其实一无所有。

我们现在努力地抗争，不断寻求更好的方法，让自己能够保持与守护这种分离状态，确保它不被破坏；殊不知，真正能够让我们感到幸福的，是放下防卫，放下评判，寻获结合的自由。我们将合一的一个根本原则忘到了九霄云外：若非分享，则无物存在。在合一中，隔离是不可能的。任何寻找“独自”永恒幸福的人，终将徒劳无功。爱若不能被无条件地给予，那

它还是爱吗？宽恕正是促成这种转变的有力工具，因为实践宽恕的结果是进入结合之境。

真宽恕的奇迹是源自你接受了自己真我的一部分，这一部分是你曾经诅咒的，如今你却拥抱了它，于是一种前所未有的自由将会出现在你的面前。真宽恕的奇迹就是学习去了知这个真相：当你将一个弟兄从“他的”罪咎当中释放出来时，你其实是在将自己从“你的”罪咎中释放出来。我们是同一个觉识的组成部分，彼此相互联结，共同分享着关于原罪与分离的故事。独自觉醒有点类似于想象我们心灵中的某一个思想发生了改变，而其他的思想却依然维持原状。

追寻我们自己的觉醒似乎毫无意义，除非“每个其他人”都在追求觉醒。这种论点在自我的眼中是非常“符合逻辑”的，因为在自我看来，分离是真实。然而，分离并非真实的。任何人，当他在追求真理的时候，就是在为全人类追求真理。将我们思想之间的亲密程度与我们弟兄之间的亲密程度作类比，其实是非常契合的。当然，从表相的层面，我们仿佛是生活在一个分离的世界中，根本无法想象如此紧密的联结，哪怕是在最亲密的关系里。

这也就突显出知晓圣灵存于我心的重要价值：我们完全有能力随时调用他的觉知，以取代自我的知见。于圣灵处，绝无丝毫的欺瞒，根本不容自我的知见前来混淆觉醒之真谛，以及如何臣服于它。我们不能抵制一个弟兄和自己一起觉醒，方法则是不要去评判他应当如何觉醒，更不要试图去为他的觉醒强加一份时间表。

真宽恕就是表达我们这份愿心的练习，并接受由知见的转